



**THỰC ĐƠN**  
(Tuần từ 23/9 đến 27/9/2019)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
<b>KHỐI TIỂU HỌC</b>					
<b>Sáng</b>	Cháo sườn cá hồi	Bún măng ngan	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt băm	Xôi thịt kho cốt dừa	Mỳ Ý sốt bò băm
	Phở bò	Bánh mỳ trứng + Nước chanh	Bánh cuốn chả	Phở gà	Bún chân giò sườn non
<b>Trưa</b>	Thịt lợn Escalope	Gà rút xương rán KFC	Sườn xào chua ngọt	Cánh gà rán	Cá chiên bơ
	Đậu sốt thịt cà chua	Thịt băm sốt kem bò lò	Trứng đúc thịt	Thịt băm sốt song vị	Thịt kho trứng cút
	Rau muống xào tỏi	Bắp cải xào tỏi	Bí xanh xào tỏi	Đậu cove xào	Rau muống xào tỏi
	Canh bầu nấu ngao	Canh rau ngót	Canh cải nấu thịt	Canh cua mồng tơi	Nước rau dầm chua
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Dưa hấu	Nước chanh vắt	Sữa Milo	Chuối chín	Dưa hấu
<b>Chiều</b>	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt gà	Xôi thịt kho trứng cút	Pizza bò băm	Bánh mỳ trứng + Nước chanh	Bánh donut + Sữa tươi
<b>KHỐI THCS &amp; THPT</b>					
<b>Trưa</b>	Salad mỳ Ý sốt BBQ	Rau chiên Tempura	Khoai tây chiên bơ	Salad cà chua dưa chuột	Salad rau Đà Lạt sốt mật ong
	Gà rang muối	Sườn nướng sốt Thái	Thịt đà điểu xào cần Mỹ	Vịt om sấu	Cá lăng hấp xì dầu
	Bò sốt vang + Bánh mỳ	Thịt lợn hấp ngũ vị	Cá lăng nướng dân tộc	Sườn xào chua ngọt	Bò xào tiêu đen
	Đậu sốt Tứ Xuyên	Ngan quay Quảng Đông	Thịt lợn kho củ cải	Tôm chiên bơ chanh	Ốc xào chuối đậu
	Ngao hấp rượu vang	Trứng chung cà chua	Mỳ xào thập cẩm	Gà băm rang gừng	Thịt lợn kho cốt dừa
	Rau muống xào tỏi	Bắp cải luộc	Bí xanh xào tỏi	Đậu cove luộc	Rau muống xào tỏi
	Hoa lơ luộc + Muối vừng	Canh rau ngót	Rau cải ngồng luộc	Rau bí xào tỏi	Bánh bao hấp
	Canh bầu nấu ngao	Cơm tấm	Canh rau ngót	Canh cua mồng tơi	Nước rau dầm chua
	Cơm tấm	Nước chanh vắt	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Dưa hấu		Sữa Milo	Chuối chín	Dưa hấu

**ưu ý:** Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình hình thực tế



## THỰC ĐƠN NỘI TRÚ - TUẦN TỪ 23/9 đến 29/9/2019

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật	
<b>Sáng</b>							Mỳ trứng thịt bò	Bánh ngọt + Sữa tươi
<b>Trưa</b>	<b>THỰC ĐƠN THCS, THPT</b>						Vịt quay Bắc Kinh	Bò xào cần tỏi
							Thịt nướng dân tộc	Đậu chiên xù
							Cá sốt cà chua	Mực nhồi thịt sốt song vị
							Rau muống xào tỏi	Rau cải xào nấm
							Nước rau dầm chua	Canh thịt chua
							Cơm tấm	Cơm tấm
							Ồi Thái	Nước chanh leo
<b>Tối</b>	Thịt lợn kho tàu	Gà nướng lá chanh	Bún chả nướng	Bò Úc bit tết	Cánh gà rán KFC	Thịt đà điểu rim tiêu	Cánh gà chiên mắm	
	Thỏ quay lá mắc mật	Bò xào măng tây	Nem rán	Khoai tây chiên	Thịt lợn rang mắm tép	Ếch rang muối	Ngao hấp	
	Mực xào hành nấm	Đậu sốt cà chua	Khoai tây chiên	Rau các loại	Cá rán sốt cà chua	Thịt ba chỉ quay	Sườn lợn rán	
	Rau lang xào tỏi	Rau muống xào tỏi	Rau sống các loại	Bánh mì gói	Bắp cải luộc	Bí xanh xào tỏi	Bắp cải luộc	
	Canh khoai sọ nấu xương	Nước rau dầm chua	Canh thịt nấu chua	Nước chanh leo	Nước bắp cải luộc	Canh rau ngọt	Nước bắp cải luộc	
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cocacola		Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	
	Sữa Milo	Dưa vàng			Chuối chín	Chôm chôm	Dưa hấu	

ưu ý: Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình hình thực tế